



Директор ГБПОУ «КОРПК»

Гончарова С.Ю.

«28» августа 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

52 недели учебно-тренировочных занятий на 2023 - 2024 учебный год по виду спорта «Спортивная борьба»

Спортивная дисциплина: вольная борьба

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной социализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		20	28	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2-3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	374	379	379
2.	Специальная физическая подготовка	191	291	291
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	87	87
4.	Техническая подготовка	156	175	175
5.	Тактическая подготовка	52	126	126
6.	Теоретическая подготовка	72	126	126
7.	Психологическая подготовка	52	127	127
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	31	29	29
9.	Инструкторская практика	20	29	29
10.	Судейская практика	10	29	29
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	31	29	29
12.	Восстановительные мероприятия	20	29	29
Общее количество часов в год		1040	1456	1456